

**ព័ត៌មានអំពីផែនការបន្ទាន់អាសន្នផ្ទាល់ខ្លួន**

**Personal Emergency Plan Information**

ត្រូវឲ្យជាក់លាក់ប្រាកដថាអ្នកមានផែនការមួយក្នុងករណីមានការបន្ទាន់អាសន្នអ្វីមួយកើតឡើង ។ មុនពេលមានការបន្ទាន់អាសន្ន ត្រូវអង្គុយនិយាយគ្នាជាមួយអ្នកដទៃទៅទៀត ដូចជាគ្រួសារ អ្នកផ្តល់ការថែទាំ និងមិត្តភក្តិ ហើយសំរេចចិត្តរកការណែនាំរបៀបដែលអ្នកនឹងធ្វើការទាក់ទងគ្នាទៅវិញទៅមក តើអ្នកនឹងទៅកន្លែងណា ហើយតើអ្វីដែលអ្នកនឹងត្រូវធ្វើនៅពេលមានការបន្ទាន់អាសន្ន ។ រក្សាសំណៅចំឡងនៃផែនការនេះមួយច្បាប់នៅក្នុងប្រអប់ដាក់គ្រឿងផ្គត់ផ្គង់បន្ទាន់អាសន្ន ឬរក្សាទុកនៅកន្លែងមានសុវត្ថិភាពណាមួយដែលអ្នកងាយចូលយកក្នុងព្រឹត្តិការណ៍មានភយន្តរាយអ្វីមួយ ។

**ព័ត៌មានទាក់ទងផ្ទាល់ខ្លួន**

សរសេរព័ត៌មានទាក់ទងផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នកដើម្បីប្រាប់អ្នកដទៃក្នុងករណីមានការបន្ទាន់អាសន្ន ។

ឈ្មោះរបស់អ្នក	លេខទូរស័ព្ទ	អាសយដ្ឋានអ៊ីម៉ែល
អាសយដ្ឋានលេខផ្លូវ	ផ្លូវម្ខាងទៀតជិតជាងគេបំផុត	

**ព័ត៌មានទាក់ទងបន្ទាន់អាសន្ន**

សំគាល់ឈ្មោះ លេខទូរស័ព្ទ និងអាសយដ្ឋានអ៊ីម៉ែលនៃជនដែលត្រូវទាក់ទងក្នុងគ្រាមានការបន្ទាន់អាសន្ន

ឈ្មោះអ្នកទាក់ទងនៅក្នុងស្រុក	ទំនាក់ទំនង		
លេខទូរស័ព្ទ	លេខទូរស័ព្ទផ្ទៃ	អាសយដ្ឋានអ៊ីម៉ែល	
ឈ្មោះអ្នកទាក់ទងនៅក្នុងស្រុក	ទំនាក់ទំនង		
លេខទូរស័ព្ទ	លេខទូរស័ព្ទផ្ទៃ	អាសយដ្ឋានអ៊ីម៉ែល	

ឈ្មោះអ្នកទាក់ទងនៅក្រៅក្រុង	ទំនាក់ទំនង		
លេខទូរស័ព្ទ	លេខទូរស័ព្ទផ្ទៃ	អាសយដ្ឋានអ៊ីម៉ែល	

**ក្នុងព្រឹត្តិការណ៍មានភយន្តរាយអ្វីមួយ តើនរណាជាអ្នកសួរនាំឲ្យដឹងថា តើរូបអ្នកអូខេ ឬយ៉ាងណា?**

ឈ្មោះ	ទំនាក់ទំនង	លេខទូរស័ព្ទ	អាសយដ្ឋានអ៊ីម៉ែល
ឈ្មោះ	ទំនាក់ទំនង	លេខទូរស័ព្ទ	អាសយដ្ឋានអ៊ីម៉ែល

**ទីតាំងនានាសំរាប់ជំនួបពេលមានការបន្ទាន់អាសន្ន**

សំគាល់ទីតាំងនានាសំរាប់ជំនួបគ្រួសារ មិត្តភក្តិ និងអ្នកមើលថែទាំក្នុងគ្រាមានការបន្ទាន់អាសន្ន

ទីតាំងធ្វើការវាយតម្លៃ	លេខទូរស័ព្ទ
ទីកន្លែងជំនួបនៅក្នុងភូមិជិតខាង	លេខទូរស័ព្ទ
ទីកន្លែងជំនួបប្រចាំតំបន់	លេខទូរស័ព្ទ

**ព័ត៌មានទាក់ទងវេជ្ជសាស្ត្រសំខាន់**

វេជ្ជបណ្ឌិតជាគោល	លេខទូរស័ព្ទ	ឈ្មោះឱសថព្យាបាល	កំរិតដួស	ភាពញឹកញាប់
ឱសថការី	លេខទូរស័ព្ទ			
សំគាល់គ្រឿងប្រដាប់សំរាប់ជាជំនួយដែលអ្នកត្រូវការក្នុងគ្រាមានការបន្ទាន់អាសន្ន				

តើអ្វីដែលជនដទៃទៀតគួរតែដឹងអំពីរូបអ្នក ឬផ្ទះរបស់អ្នក បើសិនជាគេមកជួយអ្នកពេលមានការបន្ទាន់អាសន្ន?

**តម្រូវការសំរាប់ផែនការបន្ទាន់អាសន្ន**

**ត្រៀមរៀបចំជាមុន:**

ជនដែលចំណាយពេលរៀបចំផែនការ និងប្រុងប្រយ័ត្នសំរាប់ការបន្ទាន់អាសន្ន និងភយន្តការយន្តការគ្រប់គ្រងតែមានភ័យវាសនានៅរស់រហូតទាល់តែមានជំនួយមកដល់ ។

ក្នុងគ្រាមានការបន្ទាន់អាសន្នសាធារណៈជនទូទៅប្រហែលត្រូវបានដំរាបជូនដំណឹងដោយរដ្ឋ និងមន្ត្រីតាមមូលដ្ឋានឲ្យគេនៅក្នុងផ្ទះ ។ បុគ្គលដែលមានពិការភាព ក៏ដូចជនដទៃផ្សេងៗទៀតដែរ គួរតែត្រៀមខ្លួនរៀបចំដើម្បីថែទាំខ្លួនឯងនៅតាមផ្ទះយ៉ាងហោចណាស់ចំនួន (3) ថ្ងៃ ។ ផ្ទះរបស់អ្នកប្រហែលនឹងត្រូវការជាទីជម្រករបស់អ្នករហូតទាល់តែមានជំនួយអាចមកដល់ ។ បញ្ជីលេខនៃផ្ទះនេះអាចជួយអ្នកឲ្យបង្កើតផែនការដើម្បីរៀបចំខ្លួនអ្នកត្រៀមសំរាប់គ្រាមានការបន្ទាន់អាសន្ន ។

ត្រូវឲ្យប្រាកដថាអ្នកមានវិទ្យុដែលប្រើថ្ម ហើយមានថ្មបន្ថែមក្រៅផ្សេងទៀត ។ ស្តាប់ដំណឹងទាន់ពេលវេលាពីមន្ត្រីផ្លូវការ ថាគេអ្នកគួរតែនៅតាមផ្ទះ ឬក៏ត្រូវចាកចេញទៅកាន់ទីជម្រក ។ វិទ្យុប្រើថ្មរបស់អ្នកជាប្រភពមួយប្រសើរដុះដើម្បីស្តាប់ព័ត៌មានពីមន្ត្រីផ្លូវការនានា ដោយភ្លើងអគ្គិសនី និងសេវាទូរស័ព្ទ ប្រហែលមិនអាចប្រើការបាននៅពេលនោះ ។

កុំរំពឹងថាតែងតែមានជំនួយមកជួយអ្នកនោះ ។ ត្រូវតែរៀបចំផែនការបន្ទាន់អាសន្នរបស់អ្នកផ្ទាល់ខ្លួន ។ បើសិនជាអ្នកនឹងត្រូវការជួយឧបត្ថម្ភក្នុងគ្រាមានការបន្ទាន់អាសន្ន ត្រូវរួមបញ្ចូលមនុស្សដែលនឹងជួយនៅក្នុងផែនការរបស់អ្នកផង ។ ត្រូវពិនិត្យជាមួយគេឲ្យបានឡើងទាក់ជាប្រក្រតី ដើម្បីឲ្យជាក្រុមគ្រប់គ្រងគេនៅមានឱកាសអាចជួយអ្នកបានពេលមានការបន្ទាន់អាសន្ន ។

ត្រូវឲ្យប្រាកដថា ផែនការបន្ទាន់អាសន្នរបស់អ្នកត្រូវបានរក្សាទុកទាន់បច្ចុប្បន្ន ហើយគ្រឿងផ្គត់ផ្គង់សំរាប់ការបន្ទាន់អាសន្នទាំងឡាយដូចជាថ្មពិល និងចំណីអាហារតិចតួចត្រូវឲ្យហួសកាលបរិច្ឆេទឡើយ ។

**កម្មវិធីជំនួយនានា:**

សួររកអំពីកម្មវិធីជំនួយពិសេសនានាដែលអាចមាននៅក្នុងគ្រាមានការបន្ទាន់អាសន្ន ។ មានសហគមន៍ជាច្រើនបានសុំឲ្យជនពិការចុះឈ្មោះជាមួយក្រសួងអគ្គិសនី និងក្រសួងប្រៃសណីយ៍នាគ្រាមានការបន្ទាន់អាសន្ន ឬជាមួយការិយាល័យគ្រប់គ្រងការបន្ទាន់អាសន្ននៅតាមស្រុក ដើម្បីឲ្យគេអាចផ្តល់ជំនួយដែលគេត្រូវការនោះឲ្យបានឆាប់រហ័សក្នុងគ្រាអាសន្ន ។ បើសិនជាអ្នកពឹងផ្អែកទៅលើភ្លើងអគ្គិសនីសំរាប់សម្ភារៈវេជ្ជសាស្ត្រ អ្នកត្រូវឲ្យប្រាកដថាអ្នកចុះឈ្មោះជាមួយក្រុមហ៊ុនភ្លើងតាមស្រុករបស់អ្នក ។

**រៀបចំសំរាប់ការបន្ទាន់អាសន្នប្រភេទខុសៗគ្នា**

ពេលណាបង្កើតផែនការរបស់អ្នក ត្រូវគិតគូរពីបរិយាកាសលើការប៉ះទង្គិចនៃការបន្ទាន់អាសន្នប្រភេទខុសៗគ្នាផ្សេងទៀត (អគ្គិសនី ការរញ្ជួយផែនដី ខ្យល់ព្យុះ ស៊ុណាមី ជាដើម ។ល។) បង្កើតផែនការរបស់អ្នកដើម្បីឲ្យមានគ្រឿងឧបត្ថម្ភគ្រប់គ្រាន់ និងការជួយឧបត្ថម្ភនានាអាចមានដើម្បីជួយតាមសេចក្តីត្រូវការរបស់អ្នកក្នុងគ្រាអាសន្ន ។

**គ្រឿងឧបត្ថម្ភពេលបន្ទាន់អាសន្ន:**

ក្នុងគ្រាមានការបន្ទាន់អាសន្ន ឬគ្រោះមហន្តរាយធម្មជាតិ អ្នកគួរតែមានគ្រឿងឧបត្ថម្ភដូចខាងក្រោមនេះរក្សាទុកនៅកន្លែងដែលងាយស្រួលសំរាប់អ្នកចូលទៅយក:

- |   |  |  |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• វិទ្យុប្រើដោយថ្មពិល</li> <li>• ថ្មពិលបន្ថែមក្រៅទៀតសំរាប់វិទ្យុ</li> <li>• លេខទូរស័ព្ទដែលមិនត្រូវការអគ្គិសនី</li> <li>• ប្រដាប់ឲ្យសញ្ញាដូចជាកញ្ចក់ភ្លើង និងកញ្ចក់</li> <li>• ចំណីអាហារកញ្ចប់ងាយចម្អិនយ៉ាងតិចសំរាប់ 3 ថ្ងៃ ។</li> <li>• ចង្កៀនអាំង ឬចង្កៀនសំរាប់បោះជំរុំ និងក្រដាសរុំអាណូមមីណូមធុនធ្ងន់</li> <li>• ឈើកូសមិនចូលទឹក ទ្រន់ និងប្រេងសំរាប់ចម្អិនអាហារ</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ពិល និងមានថ្មត្រៀមបន្ថែមក្រៅទៀត</li> <li>• ភួយស្បែងគេង / ភួយដណ្តប់បន្ថែមក្រៅទៀត</li> <li>• វត្ថុជួយសម្រួលនានា</li> <li>• ប្រដាប់បើកកំប៉ុងមិនប្រើភ្លើងអគ្គិសនីដែលអ្នកអាចប្រើបាន</li> <li>• ឱសថព្យាបាលសំរាប់ផ្គត់ផ្គង់បន្ថែមដែលអ្នកត្រូវការសំរាប់ (2 អាទិត្យ)</li> <li>• ថានក្រដាស និងសម ស្លាប្រា កាំបិត ប្លាស្ទិក</li> <li>• សំណេរាចំឡងនៃក្រដាសស្នាមសំខាន់ៗ (ព័ត៌មានអំពីការពាររ៉ាំរ៉ៃ ជាដើម )</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ប្រអប់សំរាប់គ្រឿងជំនួយបន្ទាន់អាសន្ន</li> <li>• ប្រាក់ (កាក់ &amp; លុយរាយក្រដាសតូចៗ)</li> <li>• ចំណីអាហារពិសេស</li> <li>• ទឹក: 1 ប្លាស្ទិកសំរាប់មនុស្សម្នាក់សំរាប់ 3 ថ្ងៃ</li> <li>• អាហារ និងទឹកសំរាប់សត្វ ឬសត្វចិញ្ចឹម</li> <li>• សំលៀកបំពាក់បន្ថែមសំរាប់បន្ទាន់អាសន្នស្រោមដៃ និងស្បែកជើងជាប់ម៉ាល្អ</li> <li>• ប្រដាប់ភ្លើងលេង សៀវភៅ ល្បែងផ្សេងៗ ល្បែងលេងផ្សេងៗ</li> </ul> |
|---|--|--|